

Fibra

Bienestar intestinal

Está presente en los alimentos vegetales y es un regulador esencial de la digestión que previene muchos trastornos.

La fibra es indispensable para una correcta digestión. Entre otros efectos, acelera el tránsito intestinal y regula la absorción de energía. Su deficiencia en la dieta favorece el estreñimiento, el incremento del colesterol y del azúcar en la sangre, y la aparición de cáncer de colon.

Aunque se clasifica dietéticamente dentro del grupo de los hidratos de carbono, en realidad, reúne características peculiares que la hacen merecedora de un apartado distinto. Al contrario que éstos, no es una fuente de energía porque sus moléculas son tan complejas y resistentes que no pueden ser descompuestas ni asimiladas por el sistema digestivo. Únicamente aporta una cantidad mínima de calorías a través de los ácidos grasos que se liberan de su fermentación bajo la acción de la flora intestinal. Esto no quiere decir, sin embargo, que no cumpla ninguna función: sus misiones son facilitar el tránsito de los alimentos por el tubo digestivo—favorece los movimientos peristálticos— y alimentar las bacterias beneficiosas.

INSOLUBLE Y SOLUBLE

Existen dos tipos de fibra, los dos igualmente necesarios y presentes a la vez en la mayoría de alimentos vegetales, aunque en distintas proporciones. La insoluble es básicamente lignina y celulosa, el material de sostén de las plantas que se utiliza para fabricar papel. Esta pasa por el intestino sin sufrir cambios, pero retiene agua como una esponja. Para beneficiarse al

máximo de sus propiedades es necesario tomar durante las comidas una cantidad generosa de líquido (un par de vasos de agua, por ejemplo).

Las semillas y los cereales integrales—sobre todo el trigo, el arroz y el maíz—aportan este tipo de fibra que aumenta el volumen y ablanda los residuos intestinales, lo que reduce drásticamente el riesgo de estreñimiento y de problemas asociados, como las hemorroides.

El consumo de cereales y granos también ayuda al organismo a eliminar con celeridad las sustancias nocivas. Al parecer, la fibra diluye y acelera la eliminación de agentes cancerígenos y otras toxinas de modo que preserva el delicado recubrimiento del tracto intestinal. Las investigaciones sugieren que este efecto está relacionado con una incidencia menor de enfermedades intestinales, como la diverticulitis, el síndrome de colon irritable e incluso el cáncer de colon.

Por su parte, las fibras solubles en agua—como la pectina, los beta-glucanos y la arabinosa—reducen el ritmo de la asimilación de nutrientes y proporcionan un flujo regular de energía. Por ello son indispensables en la prevención y tratamiento de la resistencia insulínica y de la diabetes de los adultos, porque evitan las subidas rápidas de glucosa en la sangre.

Un estudio llevado a cabo en el Centro para la Nutrición Humana de la Universidad de Texas, en Estados Unidos, demostró que una dieta rica en fibra—50 gramos diarios: 25 gramos de fibra soluble y 25 gramos insoluble—producía los

mismos efectos positivos en el organismo que la medicación, pero sin afectar a los sistemas cardiovascular y nervioso. Eso se debe a que la liberación lenta de glucosa evita los bajones de energía y estabiliza el estado de ánimo. A las personas que siguen dietas de adelgazamiento, por ejemplo, les interesa especialmente consumir abundante fibra porque provoca sensación de saciedad y pasa más tiempo hasta que vuelven a sentir hambre.

Ahora bien, no todos los alimentos ricos en fibra tienen los mencionados efectos sobre la liberación de la glucosa. Por razones que aún no se conocen bien, unos lo hacen de forma más gradual que otros. Es el caso de los orejones de albaricoque, la avena y las lentejas, por ejemplo. En general, los alimentos ricos en este tipo de fibra son las legumbres, las frutas cítricas y las manzanas sin pelar, las verduras, las semillas, la avena, la cebada, el centeno y los frutos secos. Por otra parte, se ha comprobado que los alimentos ricos en fibra soluble favorecen una concentración





Eficacia preventiva

Estreñimiento. La fibra aumenta el volumen de las heces, haciéndolas más voluminosas y menos consistentes. Además, acelera el proceso de evacuación y aumenta su frecuencia.

Diverticulitis. Al parecer, reduce el riesgo de que se formen pequeñas bolsas en las paredes del colon. Las personas mayores poseen una pared intestinal débil y si sufren estreñimiento, aumenta la presión y el riesgo.

Obesidad y diabetes. Las dietas ricas en fibra pueden ayudar a controlar la obesidad y la diabetes porque poseen menos calorías en el mismo volumen del alimento. Además, facilitan la ingestión de menor cantidad de alimentos y secuestran parte de los azúcares y de las grasas ingeridas.

Cáncer de colon y de recto. Aunque tomada de manera aislada, la fibra no protege del cáncer colorrectal, sí lo hace cuando forma parte de una dieta rica en alimentos vegetales. Los estudios epidemiológicos han señalado que las poblaciones que consumían dietas ricas en fibra presentan una menor incidencia del cáncer de colon. Actualmente, se acepta de forma generalizada que el efecto beneficioso está en una dieta con verduras y frutas frescas abundantes, reducida ingesta de grasas y de carnes rojas y aporte adecuado de micronutrientes.

de grasas en la sangre más saludable, contribuyendo a reducir el colesterol y los triglicéridos. Lo consiguen al unirse la fibra soluble con los ácidos biliares y el colesterol, previniendo así su reabsorción.

Cuando las bacterias intestinales descomponen la fibra soluble, liberan ácidos grasos de cadena corta, como el butírico, que llega a la circulación sanguínea y posee muchos efectos favorables sobre la salud. Pero además de contribuir al control del azúcar y del colesterol, disminuye el pH en el colon, incrementa la absorción de minerales y multiplica las bifidobacterias y los *Lactobacillus*, lo cual estimula la salud intestinal y general.

LA CANTIDAD JUSTA

La mayoría de la gente consume una cantidad insuficiente de fibra. Las personas que siguen una dieta rica en proteínas y en alimentos refinados, como el pan blanco, sufren con toda probabilidad una deficiencia de fibra. Para aumentar la dosis, sólo hay que comer más frutas,

Siempre es mejor obtener la fibra de forma natural que recurrir a los suplementos

verduras y alimentos elaborados a partir de cereales integrales. Los nutricionistas están de acuerdo en que la aportación total nunca debe ser inferior a 22 gramos y consideran óptima una dosis de 40 gramos constituida al 50% por fibras insolubles y solubles. A modo de ejemplo, las siguientes raciones, consumidas a lo largo del día, proporcionan 43,5 gramos de fibra: 120 g de pan integral (10 g), 80 g de lentejas en seco (9 g), 50 g de arroz integral en crudo (1,5 g), una naranja (3 g), una manzana (3 g), 100 g de lechuga (1,5 g), 100 g de zanahoria (2,5 g), 50 g de tomate (0,5 g) y 200 g de espinacas (12,5 g). Hay que tener presente que las cantidades superiores conllevan más inconvenientes que ventajas. Tomar más de 50 gramos puede causar flatulencia e hinchazón como consecuencia de la acción de la flora bacteriana sobre la fibra resistente.

Así mismo, el consumo excesivo de fibra insoluble, por ejemplo en forma de salvado de trigo, sirve para un tratamiento ocasional contra el estreñimiento, pero como contrapartida, puede reducir de forma significativa la absorción de cinc, hierro, calcio y otros minerales. Este efecto secundario, especialmente preocupante para las mujeres y los ancianos, lo causan unas sustancias denominadas "fitatos", presentes en muy alta concentración en el salvado aislado. Por esta razón siempre es más aconsejable obtener la fibra de forma natural a través de los alimentos que recurrir a los suplementos. También hay que tener en cuenta que cuando cocemos los alimentos, la fibra pierde parte de sus propiedades, por lo que es conveniente que una proporción importante de los vegetales presentes en la dieta se consuman en crudo. ■

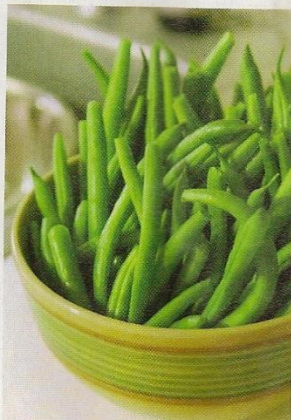
Judía verde

EL COLOR DE LA SALUD

Aunque se trata de una legumbre, la judía tiene más cosas en común con las verduras: aporta mucha fibra, pocas calorías, no resulta indigesta, sino todo lo contrario, y abunda en vitaminas y minerales. Más en concreto, su fibra soluble produce un efecto muy positivo sobre los niveles de azúcar y colesterol en la sangre. Además, las judías son ricas en clorofila –a la que deben su color–, que beneficia a las personas debilitadas y anémicas. Por tanto, no deben faltar en los menús de verano, la estación del año en la que las judías tiernas se cosechan y se encuentran en su mejor momento.

SALUD. Están especialmente indicadas para las personas con problemas hepáticos.

CONSUMO. Hay que buscar judías firmes y crujientes, con buen color y sin manchas. Si al quebrarlas aparece una gota de agua, significa que son muy frescas.



UNA RACIÓN DE 100 GRAMOS

Calorías: 31

| | | |
|----------|--------|-----------|
| 83 | 3 | 14 |
| carbohi. | grasas | proteínas |

Carga glucémica **3** MUY BAJA

Porcentaje de las necesidades diarias

| | |
|------------|-----|
| Vitamina C | 27% |
| Vitamina A | 18% |
| Magnesio | 6% |
| Hierro | 6% |
| Calcio | 4% |

UNA ZANAHORIA DE 75 GRAM.

Calorías: 30

| | | |
|----------|--------|-----------|
| 89 | 5 | 6 |
| carbohi. | grasas | proteínas |

Carga glucémica **2** MUY BAJA

Porcentaje de las necesidades diarias

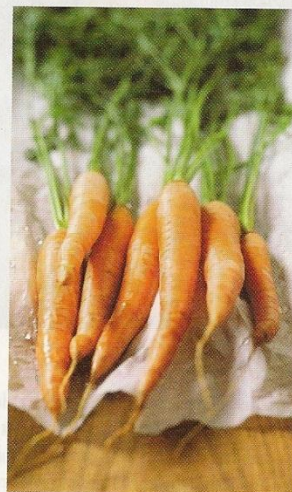
| | |
|-------------|------|
| Vitamina A | 241% |
| Vitamina C | 7% |
| Manganeso | 5% |
| Vitamina B6 | 5% |
| Calcio | 2% |

Zanahoria

EL PICA PICA IDEAL

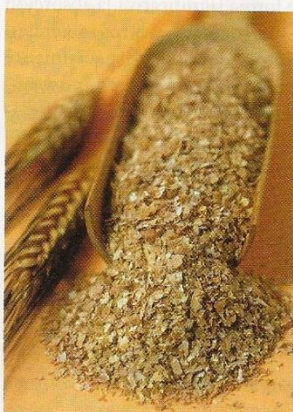
Las zanahorias se pueden comer de muchas maneras, pero pocas tan agradables y sanas como agarrar una, lavarla e hincarle el diente tal cual. Los efectos positivos se producen desde el primer momento: al masticarla se limpian los dientes, se desarrolla la musculatura de la mandíbula y se estimula secreción de saliva que facilita la digestión. Los beneficios continúan con su paso triunfal por el tubo digestivo. La fibra alimenta las bacterias beneficiosas de la flora y las sustancias que le dan el espectacular color naranja se convierten en vitamina A. **SALUD.** Está indicada para prevenir y tratar trastornos de la vista, la piel, las mucosas y el cabello. Protege frente a las enfermedades del corazón y el cáncer.

CONSUMO. Es preferible recurrir a las de cultivo ecológico porque no es necesario pelarlas y se aprovechan mucho más los nutrientes.



Salvado de trigo

UN RECURSO DE URGENCIA



El salvado es el resultado de una parte de la molienda de las capas más externas de los granos de cereales. Contiene celulosa, polisacáridos o hemicelulosa, proteínas, grasa, minerales y agua. En su mayor parte, es fibra insoluble y contiene buenas dosis de minerales y vitaminas. Abundan las del grupo B, junto con hierro, magnesio y selenio. Sin embargo, la presencia de fitatos hace que no se absorban bien las sales, por lo que un consumo habitual y excesivo podría causar deficiencias en la obtención de algunos minerales.

SALUD. Está indicado en el tratamiento de trastornos digestivos como el estreñimiento, la diverticulitis, la acidez estomacal y las hemorroides.

CONSUMO. La forma más habitual de consumirlo es en fragmentos secos que se añaden a yogures, zumos o leches. Los expertos recomiendan dosis de 25 a 100 gramos en función del problema.

UNA RACIÓN DE 25 GRAMOS

Calorías: 57

| | | |
|----------|--------|-----------|
| 71 | 16 | 13 |
| carbohi. | grasas | proteínas |

Carga glucémica **1** MUY BAJA

Porcentaje de las necesidades diarias

| | |
|-------------|-----|
| Magnesio | 41% |
| Selenio | 30% |
| Hierro | 15% |
| Vitamina B3 | 18% |
| Vitamina B6 | 17% |